



図解でわかるDXいちばん最初に読む本  
 ビジネスで話題のDX（デジタルトランスフォーメーション）の基礎知識や戦略を図解でやさしく紹介。

神谷俊彦／編著 アニモ出版／刊  
 図解でわかるDXいちばん最初に読む本

新世代究極の origami  
 山口真／著 西東社／刊  
 簡単なうさぎから難しい死神まで、若い作家たちによる創作折り紙。新しい才能を開花させてみては。



GIGAスクールはじめて日記  
 棚橋俊介、西久保真弥／著 さくら社／刊  
 全国に先駆けて情報端末を導入した小学生の4カ月間の記録。教室環境など豊富な写真で紹介。



市民図書館 ☎ 33-4600  
 開館時間 10:00～18:00  
 (日曜日は17:00まで)

7月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

今月のおはなし会  
 7/17(土)、24(土) 先着10人

## こころのトビラ

## 知っているをしているへ

最近、健康志向の高まりで食生活に関する健康番組が増えています。その中で、減塩が体にいいと学んでも、料理の見た目や味の好みを優先して、いつも通り調味料を使ってしまう。みなさんも知識があるのに変わらぬ行動してしまうことがあるのではないのでしょうか。

例えば、大安や仏滅、友引などの「六曜」。日に良し悪しはありますが、私たちは日常生活の中で大安を選んだり、友引を避けたりして日取りを決めることがあります。六曜は、単に日に吉凶の意味を持たせた科学的根拠のないものと知っているのにどうして従うのでしょうか。それは、私たちの中に、万一悪いことが起こったらどうしようという不安感や周りから何か言われなかつと世間の目を気にして、流されてしまっているからではないのでしょうか。

このような姿勢は、差別に直面した時に「差別はいけないと知っているが、世間がそうしているから」といった世間体を重視した態度となって表れるかもしれません。世間に従うことが常識だと思う考え方は、時として世間に従わ

ない人を「常識がない」と言ってしまう問題視し相手を傷つけたり、差別したりする原因となるのではないのでしょうか。

最近では、お通夜やお葬式で清め塩が廃止され「ふつう」になっています。このように、根拠のない迷信や習わしなどを見直す風潮が広がっていくことも人権文化へ歩み寄る一歩になると思います。

「差別を止める、人権を尊重する」。知識でわかっているとしてもそれが具体的な行動にならない場合は意味がありません。学ぶことの目的は理解するのみに留まらず、行動することです。学んだことをどんどん実行に移せる人になりたいものです。



市人権啓発推進協議会 ☎ 27-8122

# HAPPY BIRTHDAY

1歳のお誕生日  
おめでとう

# 7月



ひろなか たすく  
弘中 佑ちゃん  
(石田)



わたなべりょうへい  
渡辺涼平ちゃん  
(四日市)



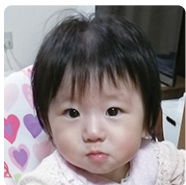
まつもと なこ  
松本那瑚ちゃん  
(別府)



ふるしょう あおい  
古庄碧依ちゃん  
(神子山新田)



せぐち さき  
瀬口 瑠ちゃん  
(畑田)



さんのみや りさ  
三ノ宮利紗ちゃん  
(辛島)



やました ひなた  
山下陽詩ちゃん  
(上田)



みなみ すばる  
南 朱晴ちゃん  
(城井)



まりふしろう  
切封志優ちゃん  
(荘)



えのき ゆい  
榎 優衣ちゃん  
(閣)

8月生まれの締切日は7月5日(月)です。9月生まれの締切日は8月5日(木)です。

～締切は原則、お誕生月の前月5日(休日の場合は前開庁日)まで～

【直接申込】写真(裏に赤ちゃんの氏名・ふりがなを記載)を下記申込み先にお持ちください。

【メール申込】右のQRコードを読み取り、フォームからお申し込みください。

※市内に住民票がある赤ちゃんのみの掲載となります。

※画像加工(特殊加工した写真、プリントシール、文字の挿入)したものはご遠慮ください。



ふじの まこと  
藤野 真ちゃん  
(佐田)



申込フォーム

■ 秘書広報課 広報広聴係 ☎ 27-8106、安心院支所 地域振興係 ☎ 44-1111、院内支所 地域振興係 ☎ 42-5111

管理栄養士  
おすすめ!

健康レシピ  
recipe

健康課  
健康増進係  
☎ 27-8137

## 炊飯器で簡単! 和風パエリア



1人分  
373kcal

塩分  
1.4g

### 作り方

- 【1】前日に干しいたけと昆布を水で戻す(干しいたけと昆布に水 300mlずつ)。
- 【2】米はといでザルにあげ、30分程おく。
- 【3】戻したしいたけ、玉ねぎ、にんにくはみじん切りに、鶏もも肉は小さめの一口大に切る。
- 【4】炊飯器に1(戻し汁も)と2と3、シーフードミックス、Aを入れて混ぜ、炊飯する。
- 【5】炊きあがったら混ぜ、ミニトマトをのせて蒸らす。お皿に盛り、コーンと小ねぎを散らしたら完成。

材料(5人分) … 干しいたけ3枚、昆布3g、水600ml、米3合、玉ねぎ1/2個、にんにく1かけ、鶏もも肉150g、シーフードミックス150g、A [かつお節小袋1パック、オリーブオイル小さじ1、ケチャップ小さじ2、濃口しょうゆ小さじ2、塩小さじ1/2、こしょう適量]、ミニトマト150g、コーン缶50g、小ねぎ少々